



健康イキイキ！

とうじ 冬至

12月22日ごろ。
太陽が最も南に位置し、夜が一番長く、
昼が一番短くなります。



カレンダー

はがき記入例

【あて先】

〒202 - 8555市役所
健康課「 」担当

返信には、住所・
氏名を記入。

㊦ 往復はがき

「女性の元気応援講座」
氏名(ふりがな)
住所
電話番号
生年月日
【保育希望の場合】
お子さんの氏名
お子さんの生年月日
(年齢)

㊧ 往復はがき

『ファミリー学級』
参加希望コース
夫婦の氏名(ふりがな)・
生年月日
住所
日中連絡のつく電話番号
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講
(予定)の有無
パパの参加予定日

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申込方法など	
健康課保健係 (☎438 - 4037)					
一般	糖尿病講座	1月7日(金)午前10時~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 / 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	1月12日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター 1月17日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター	市民/各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	1月7日(金)までに電話予約 1月14日(金)までに電話予約
	女性の元気！ 応援講座「美しくなるための骨(コツ)」	1月19日(水)午前9時30分~正午 / 田無総合福祉センター	39歳以下の女性/25人(申込多数の場合は抽選) 保育付き・未就学児のみ	骨密度を高めるためのコツ、栄養・運動・歯科の話と実技	往復はがき(はがき記入例㊦参照)またはEメール 申込期限:1月7日(金)(消印有効) ☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第14コース 1月21日(金)、2月5日(土) 午前9時30分~午後0時30分 / 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす:4月21日~6月5日 妊婦のみの参加も可 / 28組(申込み多数の場合は抽選)	【1日目】妊娠中の生活と健康、妊娠中の食事の話、初めてパパママになる方同士の交流 ☎母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装(着替え可)、使用中の歯ブラシ 【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活、父親の役割、育児参加方法など ☎母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	往復はがき(はがき記入例㊧参照)またはEメール ☎ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:12月22日(水)(消印有効)
子ども	3~4か月児健診 BCG接種と同日	1月6日(水)・20日(水)・27日(水) 健診受付:午後0時10分~1時10分 BCG受付:午後1時30分~2時30分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知	離乳食などのお話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 絵本のプレゼントも行っています。 健診後BCG接種を行います。	該当のお子さんにはおおむね生後3か月ごろに個別にお知らせをお送りしています。 転入などの方はご連絡ください。
	BCG	すでに3~4か月健診をお済みの方は直接BCG会場(3階)へ	生後3~6か月になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	☎母子健康手帳、予診票、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴムなど 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児 お誕生相談会	1月17日(月)・24日(月) 受付:午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(1歳3か月までの方で希望される方は要連絡)	集団(心理講話・親子遊び・食事と歯の話)身体計測 希望の方に個別相談	対象者に個別通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	2歳児すくすく 相談会	1月18日(火)・25日(火) 受付:午前9時~10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(2歳6か月までの方で希望される方は要連絡)	集団(心理講話・親子遊び・食事の話)身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	12月22日(水)・1月12日(水)・19日(水) 受付:午後0時10分~1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(4歳未満までの方で希望される方は要連絡)	集団(食事と生活リズムの話)身体計測、問診、診察(内科・歯科)尿・視力検査、希望の方に個別相談	
	育児相談	1月28日(金)午前9時30分~11時 / 田無総合福祉センター	乳幼児と保護者	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康など)、体重・身長計測 ☎母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ
子育て講座	1月28日(金) 1回目:午前10時10分~10時40分 2回目:午前10時50分~11時20分 / 田無総合福祉センター	7~8か月のお子さんとその保護者/各回15組(先着順)	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法など	当日、直接育児相談受付へ 育児相談もご利用の方は、1回目の講座に参加ください。	
からだと心の健康相談専用電話(☎438-4087) 電話相談は随時受付しています。					
からだと心の健康相談	1月18日(火)午後1時30分~3時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市民/2人(申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	前日までに電話予約	

休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医科(小児科などの診療科目は、お問い合わせを)				歯科【受付時間】午前10時~午後4時		
診療時間	午前9時~午後10時	午前9時~午後5時	午前10時~正午 午後1時~4時 午後5時~9時	19日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎468-0552	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎461-0551
19日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎463-4147	休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、歯科診療は行っていません。 受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。	23日	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎422-4618	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎468-2221
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎421-7201		26日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎466-5454	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎424-4182
26日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営 柳沢2丁目アパート110号 ☎465-3331		29日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎465-4507	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎422-5450
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎421-6168		30日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎438-1182	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリ ンスプラザ田無2階 ☎467-3415
30日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530		31日	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎421-8141	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎466-0133
31日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎425-6476		大野医院 柳沢1-4-26 ☎461-8702	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎421-4180	
【☎電話相談】 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03-5272-0303	【☎電話相談】 母と子の健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時~10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時~午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000	